மூலிகைமணி

மலர். 18] விலை ரூ. 1-50 [இதழ். 4



மத்திய அரசின் 'தேசிய சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்' - ஒரு போராட்டம்!

இதய நோய்களுக்கு - செம்பரத்தம் பூ

வாத நோய்களுக்கு - முடக்கத்தான்

நீரிழிவு கட்டுப்பட - நீர் ஆரைக் கீரை

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

முருகா

முக்கிய அறிவிப்பு
மூலிகைமணி கிளை அலுவலகங்களில் மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை

வாசகர்களின் வேண்டுதலுகிணங்கி, சென்னை, பெங்களூர், கோவை, மதுரை, ஆகிய ஊர்களில் மூலிகைமணி கிளை அலுவலகங்கள், பின் கண்ட முகவரிகளில் தொடங்கப் பட்டுள்ளன. மூலிகைமணி ஆசிரியர் டாக்டர் க, வேங்கடேசன் அவர்களை பின்கண்ட முகவரிகளில் குறிப்பிட்ட தேதிகளில் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம். அன்பர்கள் இவ் அரிய வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

ஆஸ்துமா, குடற்புண், ஆண்மைக் குறைபாடுகள், தோல் சம்பந்தமான நோய், வெண்மேகம், இரத்த மூலம், இரத்த சோகை, காலில் ஆணி, நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு நிரந்தர குணம் பெறலாம்.

தலைமை அலுவலகம் வேலூரில்

ஒவ்வொருமாதமும் 11-ஆம் தேதி முதல் 30-ஆம் தேதிவரை

மூலிகைமணி அலுவலகம்
24, ஆருவது மேற்கு குறுஞ்சாலை,
காந்திநகர், வேலூர்-632006.
எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம்.
(காங்கேயநல்லூர் பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கவும்)

சென்னையில் வாரந்தோறும் புதன்கிழமை மட்டும்

நெ. 22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி, எண் 11,
தி. நகர் சென்னை-17 என்ற முகவரியில் சந்திக்கலாம்.
தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய போன் நெம்பர்: 427947.

கோவையில் - மாதந்தோறும் 1, 2 தேதிகளில்
வசந்தம் ஸ்டோர்ஸ்,
11 - 35, கிராஸ் கட் ரோடு, காந்திபுரம், கோவை-12.
தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய போன் நெம்பர் : 22243.

பெங்களூரில் - மாதந்தோறும் 5, 6 தேதிகளில்
Sri VENKATESHWARA
Clearing Forwarding Service (Regd)
ESVEE CARGO & TRAVELS
(opp. VISL Building)
No. 78/A-B, Aruna Mansions
J.C.Road, Bangalore-560 002.
சிவாஜி டாக்கிஸ் உள்ள அதே வரிசையில் ஒரு பர்லாங் தூரத்தில் உள்ளது, போன் : 224176 & 225439 & 365138

மதுரையில் 9, 10 ஆகிய இரண்டு நாட்களிலும்.
டாக்டர் க. வேங்கடேசன் எம். ஏ. பி எச். டி.
c/o மதுரை சித்ரா நியூஸ் ஏஜென்சி
18, இன்மையில் நன்மை தருவார் கோவில் தெரு,
போன் நெ. : 32155 மதுரை-1.

சில அரிய மருந்துகள்

தலைமுடிக்கும் செழுமைக்கும் - கருமைக்கும், கரிசலாங்கண்ணித் தைலம்	ரூ.	10-00
உடல் வளர்ச்சிக்கும் - வலிமைக்கும் நெல்லிக்காய் லேகியம்	ரூ.	50-00
மூட்டுக்களில் வலி, வாத நோய்க்கு சாம்பிராணித் தைலம்	ரூ.	15-00
படிப்பவர்களின் நினைவாற்றலுக்கு வல்லாரைத் தேன்	ரூ.	25-00
அஜீரணம், வாய்வுக் கோளாறு நீங்க சீரணப்பொடி	ரூ.	15-00
நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பட சீந்தில் சூரணம்	ரூ.	20-00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 7-00 சேர்த்து வேலூர் முகவரிக்கு M. O. அனுப்பிப் பெறலாம்.

உ

முருகா



அமரர் கண்ணப்பர் புகழ் வாழ்க! வளர்க!!

9-7-82 ஆன்மநேய ஆசிரியராய் எழுந்தருளியிருக்கும் 'மூலிகை உலகின் வாரியார்' அமரர் **கண்ணப்பர்** அவர்களுக்கு 62-ஆம் ஆண்டு பிறக்கின்றது.

சித்த மருத்துவ உலகில் 'மூலிகை புகழ்' பாடிப் பறந்த வானம்பாடி அவர். 'மூலிகை வளமே நாட்டு வளம்' என்று திக்கெட்டும் முழங்க — 'மூலிகைமணி' இதழை வெளியிட்டு மங்காப் புகழை எய்தி முழு வாழ்வு வாழ்ந்தவர். அவர் பிறந்த நாள் - மூலிகைகளுக்கு புது வாழ்வு மலர்ந்த நாள். சித்த மருத்துவம் மறுமலர்ச்சி பெற்ற நன்னாள்.

'மூலிகை வளம்' பெருக வற்றாத ஜீவ நதியாய் வாழ்ந்து வந்த வள்ளலின் புகழை நிலைநிறுத்தி அவர் கண்ட கனவை நனவாக்க அயராது பாடுபடுவோமாக! க. வேங்கடேசன்.

உ

மூலிகை வளமே! முருகா நாட்டு வளம்!!

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல்
வேறொன்றறியேன் பராபரமே!

மலர் 18] துந்துபி ஆண்டு—ஆடி (ஜூலை 82) [இதழ் 4

மூலிகைமணி சந்தா புதுப்பித்தல்

பல அன்பர்களுடைய சந்தா இவ்விதழுடன் முடிவடைகிறது. உடனடியாகப் புதுப்பிக்குமாறு வேண்டுவதுடன் நண்பர்களையும் புதிய சந்தாதாரராக அறிமுகப்படுத்தி வைக்க வேண்டுகிறோம் 'மூலிகைமணி' வளர்ச்சி, தமிழ் நாட்டின் பண்டைய மருத்துவ வாழ்வுக்கு வழிகோலும், தொடர்ந்து 18 ஆண்டுகளாகப் பல நஷ்டங்களை ஏற்று வெளி வந்து கொண்டிருக்கும் 'மூலிகைமணி'க்கு உடன் சந்தா செலுத்தி நோயற்ற வாழ்வு பெறவும்!

ஆண்டு சந்தா — ரூ. 18-00
ஆயுள் சந்தா — ரூ. 251-00

ஆயுள் சந்தா செலுத்தினால் 1971 - முதல் 1981 வரை வெளி வந்துள்ள மூலிகைமணியின் பைண்ட் வால்யூம்கள் 10 - அன்பளிப்பாக அனுப்பப்படும். வீடு, கார், நிலம், நகை போன்று பரம்பரைச் சொத்தாகப் பாதுகாக்கத்தக்க அரிய 'நலவாழ்வுச் சொத்து' மூலிகைமணி. 'வேலூர்' முகவரிக்கு மட்டுமே M. O. அனுப்பி சந்தாதாரராகப் பதிவு பெறவும்.

(அட்டைப்பட விளக்கம்)



மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவங்கள்

மூலிகை மன்னர் அமரர் கண்ணப்பருக்குப் புகழ் சேர்க்கும் சில செய்திகள்

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை !

இதய நோய்க்கு செம்பரத்தம் பூ

செந்தூரப்பூவே என்று பாடத்தோன்றும் இதயத்தைக் கவரும் அழகைக் கொண்டுள்ள செம்பரத்தம் பூ. அமரர் கண்ணப்பர் ஆராய்ச்சியால் அறிமுகத்தால் இதயத்திற்கு வலிமையைத் தரும் உயர்ந்த மூலிகையாகத் திகழ்கின்றது. தினம் ஐந்து செம்பரத்தம் பூக்களை கஷாயமிட்டு பால் கலந்து பருகிட இதய வலிமை பெருகி இரத்த ஓட்டம் சீர் பெறும், 'Heart Patient என்று அஞ்சி நடுங்க வேண்டாம என்று தம் ஆய்வில் குறிப்பிட்டிருந்தார் உண்மையில் Heart Patient' ஆகத் திகழ்ந்த ஓர் அம்மையார் நம்பிக்கையுடன் இந்த சிகிச்சையைத் தொடர்ந்தார். தற்போது Heart Problem' ஏதுமின்றி மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதாகக் கடிதம் எழுதி நன்றிதெரிவித்திருந்தார் மற்றவர்களும் இதனை பின் பற்றி நல் இதயம் பெறுவார்களாக !

நீரிழிவு நோய்க்கு நீர் ஆரை

நீர் தேக்கம் இருக்குமிடம் நீர் ஆரை வாழுமிடமாகும். நீரிழிவுக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் வாரம் 2 நாட்கள் இதனை உண்ண 'இன்சுலின்' உதவி தேவைப்படாது என்பது அமரர் கண்ணப்பரின் ஆராய்ச்சி வாக்கு 60 வயது தாண்டிய அன்பர் ஒருவர் அன்றுடம் உணவில் சம்பா கோதுமையையும், வாரம் இரண்டு நாட்கள் நீர் ஆரையும் தினம் ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூரணம் சாப்பிட்டு நீரிழிவு குறைபாட்டிலிருந்து விடுபட்டுள்ளதாக எழுதியுள்ளார் நீரிழிவுக் குறைபாடுடையவர்கள் நினைத்துச் செயல்பட வேண்டியதன்றோ?

வாத நோய்களுக்கு முடக்கத்தான்

தினப் பத்திரிகையில் மணி மணியாய் எழுதும் உதவி ஆசிரியர் அவர் ஒரு நாள் சந்தித்தபோது முழங்கை மூட்டுக்களில் வலி எப்பொதும் இருப்பதாகவும், எவ்வவளவோ மருந்து சாப்பிட்டும் வலி குறையவில்லை என்ன செய்யலாம்? என்றார் 'முடக்கத்தான் சூப்' செய்து சாப்பிடுங்கள் என்றேன். அவ்வாறே இரண்டு நாள் சாப்பிட்டாராம் வலி இருந்த இடம் தெரியவில்லை, 1 வாரம் கழித்து சரிந்த போது எவ்வளவோ மருந்து சாப்பிட்டும் குணமாகாத வலி சாதாரன மான ஒரு முடக்கத்தான் கீரையாலே குணமாயிடுச்சப்பா! என்று வியந்தார் அமரர் கண்ணப்பர் அளித்த நம் நாட்டு மூலிகைக்கு கிடைத்த புகழ் அல்லவா இது என்று எண்ணி மகிழ்ந்தேன். மூட்டு வலிகளுக்கு முடக்கத்தான் அருமருந்து, என்பதை இந்நிகழ்ச்சி உறுதிபடுத்தியது, — க. வேங்கடேசன்

செங்கிஸ்கான் கடிதம்:

கேப்டன் சீனிவாசமூர்த்தி ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிலையம்

அதிர்ச்சி தரும் சில உண்மைகள்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

1962 இல் அடையாறு 'இம்ப்காப்ஸ்' வளாகத்தில் உருவாக்கப்பட்ட இந்த ஆராய்ச்சி நிலையம் சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் சில மூலிகைகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியைத் தான் முதலில் மேற்கொண்டது. காரணம் அப்போதைய நிலையில் ஏற்கனவே மாநிலக் கல்லுரியில் ஆயூர்வேத மூலிகை பற்றிய ஆராய்ச்சி இருந்ததால் மற்றொரு திட்டத்திற்கு அனுமதி கிடைக்காது என்பதை அறிந்திருந்த வெளவால் நாராயணசாமி — 'சித்த மருத்துவ மூலிகை ஆராய்ச்சி' என்ற திட்டத்தை சமர்ப்பித்து அதற்கு அனுமதியும்பெற்றுவிட்டார். ஆக அடிப்படையில் இந்த ஆராய்ச்சி நிலையம் அமைவதற்கு மூல காரணமாக அமைந்தவை சித்த மருத்துவ மூலிகைகள் தாம். இந்தத் திட்டத்தின் கௌரவத் தலைவராகத்

தம்மையே போட்டுக் கொண்டார் டாக்டர் நாராயணசாமி (அவருக்கும் ஆராய்ச்சிக்கும் எள்ளளவும் தொடர்பில்லே, நெறிமுறையான ஆராய்ச்சியும் அவர் இது வரை செய்து அறிக்கை தந்ததில்லே)

இரண்டாண்டு முன்பு வரை கேப்டன் சீனிவாசமூர்த்தி டிரக் ரிசர்ச் இன்ஸ்டியூட் ஆக இருந்தது 'ஆயூர்வேதா' என்ற லேபில் இடைச் செருகலாக அண்மையில் ஒட்டப் பட்டது. தொடக்கத்தில் சித்தமருத்துவ மூலிகை ஆராய்ச்சிக் காக ஏற்பட்ட இந்நிலேயம் - இன்று ஆயூர்வேத ஆய்வு நிலேயமாக மாறியது வௌவால் நாராயணசாமியின் தன் நல ஆசையும் 'சித்த மருத்துவத்தின் முதுகில் சவாரி செய்யும்' சூழ்ச்சியுமே காரணமாகும். இதனே உறுதிப் படுத்தும் கீழ்க்கண்ட ஆய்வறிக்கையை வாசகர்கள் ஆழ்ந்து படித்தால் உள் நோக்கம் தெளிவுறும்.

C S M R I-ன் Secand quarterly report on Jan. 64 to March 64 (Ref: F. 16 / 63 R I S M. Govt of India dt. 8-1-1964)ல்

"A Short note on drugs taken for investigation" என்கிற தலேப்பில் அன்றைய Hon. Director ஆன Dr. V. நாராயணசாமி, H.P.M. அவர்கள் எழுதுகிருர் . . .

In Para 7 (F) of the research scheme submitted by me on 4th May 62 , I have written thus —

There are certain drugs which are peculiar to South Indi and are used extensively by the local physicions. (இங்கே Siddha Physicians என்று எழுதாமல் திரு. நாராயணசாமி Local என்று குறிப்பிட்டது ஏனென்று புரிகிறதா ? அன்றே அவர் Siddha என்ற பெயரை அடக்கம் செய்ய முனேந்தார்) Pharmacognostic study of such drugs is essential so as to make them useful to the physicians and Scientists in other parts of the country.

The following are some of the drugs taken for study and analysis. These drugs are not mentioned in the classical texts of Ayurveda and their identity by the Ayurvedic physicians is not yet conclusive. (இவை ஆயூர்வேத சாத்திரத்தில் இல்லே. ஆக, சித்த மருத்துவத்தில் உண்டு என்று எழுத ஏன் தயக்கம்? Scheme மட்டும் வேண்டும். ஆனுல் Siddha என்ற பெயர்

வேண்டாமாம்!) It is possible that some or all of these drugs chosen for study might have been found in other parts of the Country and used also by other physicians. They may have regional names but the sanskrit names are not available.

1. Corallo Carpus epigaeus Benth — ஆகாச கருடன்
2 Ionidium Suffruticosum Ging — ஓரிதழ் தாமரை
3. Vitis Setosa wall — புளி நரளை
4. Solanum tailobatum — தூது வளை
5. Oldeulandia Vunbella — இம்பூரல்
6. Toddalia aculeate — மிளகரணை

These drugs are mentioned in various Tamil medical Literature and also used by tradition in certain diseases. (சித்த மருத்துவர்கள் என்றும் சிறந்த மூலிகைகளை சித்த மருத்துவர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள் என்றும் எழுதாமல் Tamil Medical Literature என்று பொதுவாக எழுதுவதேன்?)

ஆக, Siddha மூலிகைகளைக்காட்டி Research Scheme வாங்கலாம். தான் Hon. Director ஆகலாம். ஆனால் 'சித்தா' என்ற சொல் எங்கேயும் எழுதக்கூடாது. சூழ்ச்சி செய்து அதில் வெற்றியும் தொடர்ந்து அடைந்து வந்தார் 'வெளவால்' நாராயணசாமி.

சித்த மருத்துவ மூலிகை ஆராய்ச்சியின் அடித்தளத்தின் மீது உருவான கேப்டன் சீனிவாச மூர்த்தி மருந்து ஆராய்ச்சி நிலையம், படிப்படியே டாக்டர் நாராயணசாமியின் விருப்பத்திற்கும் சுயநலப் போக்கிற்கும் ஏற்ப வளர்ந்தது சுருங்கக் கூறினால் டாக்டர் நாராயணசாமியின் 'ஆஷிர்வாதமும் அனுக்கிரஹமும்' இன்றி ஒரு ஈ எறும்பு கூட இந்த நிலையத்தினுள் நுழைய முடியாது. மத்திய அரசின் பண உதவியில் நடக்கும் இந்த ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் உள்ள பதவிகளுக்கு நியமனம் பெறுவார்கள் — பெற்றவர்களில் பெரும்பாலோர் 'எவ்வகையிலாவது' டாக்டர் நாராயணசாமியுடன் 'தொடர்பு' டையவர்களாக இருப்பர். அப்படி இருந்தால் தான் அங்கு நுழையவும் முடியும். நிலைத்துப் பணி புரியவும் முடியும். அவருடைய விருப்பத்திற்கும் மாறாக இருப்பவர்கள் பதவி நீக்கம் செய்யப்படுவார் அல்லது, அந்தப் பதவியையே காலி செய்து விடுவார், இந்நிலையத்தினைத் தொடங்கிய போதே — அவ்வாறு சில பதவிகளை டாக்டர் நாராயணசாமி காரணமின்றி 'காலி' செய்துள்ளார் (தொடரும்)

(அட்டைப்பட விளக்கம்)

சித்த மருத்துவர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் மாணவர்கள் கவனத்திற்கு

1975-ஆம் ஆண்டு டாக்டர் கரண்சிங் சென்னையில் CRI கட்டிடத்தை திறந்து வைத்த போது - CRI நிலையத்தினை தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையமாக மாற்றப் போவதாக அறிவித்திருந்தார். ஆண்டுகள் 7 ஆகியும் இதனை நாம் பெறவில்லை, ஆயுர்வேதம், யூனானி, யோகம், ஹோமியோபதி — ஆகியவற்றிற்கு, ஏன் நேற்று தோன்றிய இயற்கை மருத்துவத்துக்குக் கூட தேசிய ஆராய்ச்சி மையங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் சித்த மருத்துவத்துக்கு அறிவிப்பு செய்து ஆண்டு 7 ஆகியும் இன்னும் அமையவில்லை. இதற்கெல்லாம் நம்முடையஏமாளித்தனமும் அக்கரையின்மையுமே காரணம். நமக்கிருக்கும் இந்த இழிவான போக்கினை நன்கு உணர்ந்த டாக்டர் நாரயணசாமி போன்ற 'வௌவால்'கள் CRI - நிலையத்தினுள் புகுந்து கொண்டு ஆதிக்கம் செலுத்துவதுடன், நம்மவர்களை கொத்தடிமை களாகவும் மாற்ற முயசிக்கின்றனர். நாராயணசாமி போன்ற எண்பது வயது கிழவன்களெல்லாம் பதவி வெறி பிடித்து இன்னும் அலைந்து கொண்டிருக்க - இளம் சித்த மருத்துவர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் இன்னும் இந்நிலைமைகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது சோம்பேறித்தனமாகும்.

இன்று நன்னிலையில் வளர்ந்து வரும் சித்த மருத்துவ மாணவர்கள் பரம்பரை மருத்துவர்கள், இளம் ஆராய்ச்சியாளர்கள், ஒன்றுபட்டு செயல் பட்டால் அடுத்த ஆண்டிலேயே 'தேசிய சித்த மருததுவ நிலையம்' அமைக்க முடியும். இதற்கென மூலிகைமணி ஒரு திட்டத்தினை வகுத்து வருகின்றது. வாசகர்களும் ஆலோசனைகளை தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன்.

டாக்டர் க. வேங்கடேசன்

நோயும் மருந்தும்

வாசகர் கேள்வியும் — ஆசிரியர் பதிலும்.

கேள்வி: எனக்கு கழுத்தில் 'தைராய்டு சுரப்பி' சரிவர வேலை செய்யாததால் கட்டி வந்துள்ளது என்று டாக்டர் கூறுகின்றார். இதற்கு ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்கின்றார். சித்த மருத்துவ மூலிகை முறை மூலம் கரைக்க வழி உண்டா?

பதில்: 'அயோடின்' எனும் சத்துப்பொருள் போதுமான அளவு கிடைக்காவிடில் கழுத்தில் கட்டி தோன்றும். இதனைக் 'Goitre' என்று ஆங்கில மருத்துவர் குறிப்பிடுவர். இது வந்தால் உணவை உண்பது கூட சிரமமாக இருக்கும். இதனைக் கரைக்க கீழ்க்கண்ட கீரை, பழவகைகளை 15 நாட்கள் தொடர்ந்து உண்ணுங்கள். கரையவில்லை எனில் நேரில் வாருங்கள். தக்க சித்த மருந்து கொடுத்துக் கரைக்கலாம். அசைவ உணவு உண்பவர்கள் 'சுறா மீன்' வாரம் 2 நாட்கள் சாப்பிடவும். சைவ உணவு உண்பவர்கள் நன்னாரிவேர், பசரைக்கீரை, வெங்காயம், இஞ்சி, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, இலவங்கம், மிளகு, சுக்கு ஆகியவற்றை அன்றாட உணவில் அடிக்கடி சேர்க்கவும். தினமும ஆப்பிள், சப்போட்டா, தக்காளி, அன்னாசி, பப்பாளிப் பழ வகைகளும் சாப்பிடலாம். பசும்பாலை தவிர்த்து - வெள்ளாட்டுப்பால் சாப்பிடலாம். கடற்கரை பகுதியில் வசிப்பவராயின் விடியற்காலை அலையோரம் நடக்கலாம். அலைகள் வீசும் காற்றில் அயோடின் சத்து நிறைய உண்டு. இவற்றைத் தொடர்ந்து கடைபிடிக்க கழுத்துக்கட்டி கரையும்.

கேள்வி: 'இரத்த சோகை' எனும் நோய் எனக்கு இருப்பதாக டாக்டர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதற்கு ஆங்கில மருந்து சாப்பிட விருப்பமில்லை. தாங்களே மருந்து ஒன்று கூறுங்களேன். அண்மையில் குழந்தை பெற்றெடுத்தவள் நான்.

பதில்: இரத்தத்திற்கு சிவப்பு நிறத்தினை அளிக்கவல்ல சத்துப் பொருள் உற்பத்திக் குறைந்தால் இரத்த சோகை வரும். நம் நாட்டில் மகவு ஈன்றெடுத்த எல்லா தாய்மார்களுக்கும் சாதாரணமாக இது வரக்கூடும். 'ஏனெனில் மகவு ஈன்ற மகளிர்க்குரிய சத்துணவு' நம் வீடுகளில் அளிப்பதில்லை. (மாண்புமிகு முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். மனதுவைத்தால் இவர்களுக்கும் சத்துணவு அளிக்கலாம்) இரத்த சோகை வராமலிருக்க கீழ்கண்ட உணவு முறையைப் பின்பற்றவும். வாரம் 2 நாட்கள் முருங்கைக் கீரையைப் பூண்டு, வெங்காயம் நிறைய சேர்த்து 1 கப் அளவு உண்ணவும். பப்பாளிப்பழம் ¼ பங்கு உண்ணலாம். பசும்பால் 4 குவளை பருகலாம், அரைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி இவற்றையும் அடிக்கடி சேர்க்கலாம். உளுந்து வகைப் பலகாரம் தினம் உண்ணவும். சுறு மீன் வாரம் 2 நாட்களும் முட்டை தினம் 2 சாப்பிடலாம். பேரீச்சம்பழம், சீமை அத்திப் பழம், விளாம்பழம் வாழைப்பழம், கமலா, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள் ஆகியன அன்றாடம் உண்ணவும். கேழ்வரகு அடை, கோதுமை உணவு, நெய், மோர் நிறைய உண்ணலாம். குறிப்பாக புரதமும், இரும்புச் சத்தும் நிறைந்த பருப்பு, கீரை வகை காய்கறிகளை உண்பதன் மூலம் இரத்த சோகை வராமல் காக்கலாம். இதன் மூலம் குணமாகாவிடில் எமது சித்த மருந்துகளை ஓரிரு மாதங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட நலம் ஏற்படும்.

கேள்வி; சென்ற இதழில் ஒரு பரிபாஷைப் பாடலுக்கு விளக்கமாகப் பொருள் கூறியிருந்தீர்கள். இவ்வகைப் பாடல்களைத் தொகுத்து அரிய விளக்கம் எழுதி நூலாக வெளியிட்டால் என்ன?

பதில்: வெளியிடலாம். இவ்வகைப் பாடல்களைத் தொகுத்து வெளியிட ஆகும் பொருள் செலவை யார் அளிப்பார்கள். ஏற்கனவே 7 நூல்களை எழுதிவைத்து வெளியிடுவதற்கு ஆகும் பணச் செலவுக்கு என்ன வழி என்று தெரியாமல் தவிக்கின்றேன். இக்கால அரசாங்கத்தை அணுகி நிதி உதவி கேட்டாலோ உதவி கேட்டு பெறுவதற்கு என் காலத்தில் விண்ணப்பித்தால்—என் மகன் காலத்தில்தான் மனுவைப் பரிசீலனை செய்து என் பேரன் காலத்தில் நிதி உதவி செய்வார்கள் போலிருக்கிறது. 'என் சோகக் கதையை கேளு தமிழ்க்குலமே!' என்றுதான் பாடத் தோன்றுகிறது. என் தந்தையார் எழுதியுள்ள நூல்களையும், தற்போது யான் எழுதியுள்ள நூற்களையும் வெளியிட குறைந்த பட்சம் 2 இலட்சம் ரூபாய் தேவைப் படுகிறது. அனைத்தும் தரமான, தேவையான நூல்கள். செல்வந்தர்கள் யாராவது குறைந்த வட்டிக்கு நீண்ட காலத் தவணையில், (5 வருடத்தில் திரும்பக் கொடுக்கும் தவணை) இத்தொகையினை கடனாகக் கொடுத்துதவினால், நீங்கள் கேட்டவாறு நூல்களை ஓராண்டில் வெளியிடலாம். (இதே அடிப்படையில் தமிழ்நாடு அரசை உதவி கேட்டு ஆண்டு இரண்டாயின. எவ்விதத் தகவலும் கிடைக்க வில்லை.)

கேள்வி: கடந்த இதழில் 'பரிபாஷை' பாடலுக்கு எளிமையாகப் பொருள் கூறியிருந்தீர்கள். எனக்கும் சில பரிபாஷைச் சொற்களுக்கு விளக்கம் கூறவேண்டுகிறேன். வாதகாளி, ஐந்தெண்ணெ, இருளகற்றுமிலெ, ஊரல் பரி - ஆகியவற்றின் பொருள் கூறவும்.

பதில்: வாதாடுகாளி — மணத்தக்காளி கீரை
ஐந்தெண்ணெ — புங்கெண்ணெ நல்லெண்ணெ, விளக்கெண்ணெ, வேப்பெண்ணெ, இலுப்பெண்ணெ,
இருளகற்றுமிலெ — எருக்கிலெ
ஊரல்பரி — செம்பு

கேள்வி: என் நண்பர் ஒருவர் தங்களின் நேத்திரப்பூண்டுத் தைலம் மூலம் கண் பார்வை கோளாறு சரியாகிவிட்டதாகக் கூறினர். எனக்கு 'குளுகோமா' எனும் கோளாறு உள்ளது இதற்கு நேத்திரப்பூண்டுத் தைலம் பயன்படுத்தலாமா?

பதில்: தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம். 1 நாள் விட்டு 1 நாள் இந்தத் தைலத்தைப் பயன்படுத்தி வரவும். அத்துடன் சிறுகீரை நெல்லிக்கனி முருங்கைக்கீரை, மாதுளம்பழம் போன்ற வற்றையும் உணவில் பயன்படுத்தவும்.

கேள்வி: நீரிழிவு நோய்க்குத் தாங்கள் மூலிகை சிகிச்சை தர இயலுமா?

பதில்: நோயின் விவரத்தை வயது, போன்ற மற்ற விவரங்களுடன் விவரமாக எழுதினுல் தக்க ஆலோசனையும் மருந்தும் தரலாம். நோயின் பாதிப்பு வராமல் தடுக்கவும் செய்யலாம்.

கேள்வி: இன்றைய மருத்துவர்கள், 'சுய இன்பம் அபாயமானதல்ல' என்கின்றுர்களே!

பதில்: இயற்கைக்கு மாறுக நடத்தப்பெறும் சுய இன்பப் பழக்கத்திற்குப் பலியாகி அதன் பாதிப்பால் இல்லற வாழ்வை பாழாக்கிக் கொண்டவர்களின் ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்களைப் படித்துப் பார்த்தவன் என்ற முறையில் கூறவேண்டுமானுல் - 'சுய இன்பம் என்பது தற்கொலைக்கு ஒப்பானதாகும்.' இதில் இன்றைய மருத்துவர்கள் கருத்து மாற்றப்பட வேண்டியதாகும்.

கேள்வி: பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கட்கு தாங்கள் கூறும் ஆலோசனை?

பதில்: மீண்டும் அந்தப்பழக்கத்திற்கு செல்லாதீர்கள். ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டுள்ளதால், அன்றாடம் ஆலமரப்பட்டை கஷாயம் செய்து சாப்பிடவும். மாதுளை, சப்போட்டா, ஆரஞ்சு பேரீச்சம்பழம் ஆகிய பழவகைகளை அன்றாடம் சாப்பிடுங்கள். கேழ்வரகு, உளுந்து, கோதுமை ஆகிய தானிய வகைகளை உணவில் சேர்க்கவும். முருங்கை, வெங்காயம் பூண்டு, அரைக்கீரை, மாதுளை ஆகியன தொடர்ந்து சாப்பிடவும். நோய் முற்றியிருந்தால் எமது தயாரிப்பான 'பஞ்சரத்ன சஞ்சீவி கல்பம்' இரண்டுமாதம் சாப்பிட குணம் பெறலாம் நோயின் விவரங்களை விளக்கமாக எழுதி வேலூர் முகவரிக்கு 1 ரூபாய் ஸ்டாம்ப் சேர்த்து அனுப்பினால் மேலும் ஆலோசனை பெறலாம்.

கேள்வி: எனக்கு வயது 21 இன்னும் மீசை முளைக்கவில்லை நண்பர்கள் '9' என்று கேலி செய்கிறார்கள் பெரிய மானப் பிரச்சினையாக உள்ளது. இதற்கு மூலிகையொன்று கூறவும்.

பதில்: 21-வயதுதானே ஆயிற்று. அதற்குள் அவசரம் ஏன்? நண்பர்கள் 9 என்று சொன்னால் - நீ திருப்பி '99' என்று பதில் கூறி விட்டால் சரியாகிவிடுகிறது. உணவில் உளுந்து, கேழ்வரகு, முட்டை, முருங்கைக்கீரை, மாமிச உணவு ஆகியன நிறைய சேர்க்கவு. இரவில் படுப்பதற்கு முன் ஆலிவ் எண்ணை சிறிது முகத்தில் தேய்க்கவும். மீசை வரவில்லை என்று ஏங்காதே! ஆண்மையோடு வாழ்ந்தால் போதும் ஆண்மைக்கு அழகு மீசை. ஆனால் அதுவே ஆண்மையாகாது, நெஞ்சில் உரமும் நேர்மைத் திறனும இருந்தால் அதுவே 'ஆண்மை' கேலி செய்பவர்களிடம் இந்தப் பதிலைக்கூறி நெஞ்சிலே ஒரு கராத்தே அடி தந்தால் எவருமே உன்னை நெருங்க மாட்டார்கள், பயப்படாதே!

கேள்வி: சீதபேதியை உடனடியாக நிறுத்த ஒரு வழி கூறுங்கள்

பதில்: மாதுளம் பிஞ்சு தெரியுமா? அதை அரைத்து மோரில் கலந்து இரண்டு வேளை பருகவும் உடனடியாக நிற்கும். அல்லது மங்குஸ்தான் என்றொரு பழம் விற்கும் அதனை இரண்டு வேளை வீதம் இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட்டு 1 வாரம் காரம், மாமிசம், நீக்க சீதபேதி நிற்கும். எலுமிச்சம்பழ சாதமும், மோர் சோறும் சாப்பிடவும் காபி வேண்டாம். டீ சாப்பிடலாம்.

அஞ்சல் வழி ஆலோசனை பெற

மருத்துவர். க. வேங்கடேசன், அவர்களிடம் நேரில் வந்து மருத்துவ ஆலோசனை பெற இயலாதவர்கள், நோயின் முழு விவரத்தையும், விளக்கமாக எழுதி வேலூர் முகவரிக்கு 1 ரூபாய் தபால் தலை வைத்து அனுப்பினால் தக்க ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

நம்நாட்டு மூலிகைகள்



243-வது மூலிகை!

கருஞ் சீரகம்.

Nigella Sativa (Black Cumin)

வெந்தயத்திற்குக் கறுப்பு பெயிண்ட் அடித்தால் எப்படி இருக்கும் அதுபோல் இருக்கும் கருஞ் சீரகம். கடைகளில் சர்வ சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடிய இதனை நவீன ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்தினால் சில தீவிர நோய்களுக்கு மருந்தாகும். அனுபவ ரீதியில் சில தீவிர நாட்பட்ட நோய்கட்கு மருந்தாக பயன்பட்டுள்ள முறைகளை இங்கு காணலாம்.

பொது விவரம்.

இந்தியா வெங்கும் பயிராகக் கூடிய பயிரினம் கருஞ் சீரகம். சீரகத்தினை நினைவில் கொண்டு அதன் கருமை வடிவமாக இதனை நினைக்கக்கூடாது. காரணம் சீரகத்திற்குள்ள வடிவமும் மணமும் இதற்கு இல்லை, மூன்று மூலை வடிவமாக கருமை நிறமாக, வெந்தயத்தின் அளவில் சிறுத்திருக்கும். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் சர்வ சாதாரணமாகக் கிடைக்கக்கூடியது.

பொதுக்குணம்.

கசப்புச் சுவையையுடையது கருஞ் சீரகம். அதனால் உடலுக்கு வெப்பத்தை அளித்து தேவையான சக்தியை அளிக்கும். அகத்து உறுப்புகளின் வாய் வேக்காட்டைப் போக்கி, புழுக்களைக் கொல்லும் திறனுடையது. சிறுநீரைப் பெருக்கும் பசியைத் தூண்டி செரிமாணத்தை ஊட்டும். உடலின் வறட்சியைப் போக்கி, சர்மத்திற்கு போஷாக்கு அளிக்கும் பொதுக் குணங்களை உடையது, கருஞ்சீரகம்.

மருத்துவக் குணம்.

கருஞ்சீரகத்தை சித்த மருத்துவர்கள் அரிய மருந்துப் பொருளாகக் கருதுவர். காரணம் பல்வேறு நோய்களுக்குக் காரணமாக அமையும் நுட் புழுக்களையும், வயிற்றுள்ளுறுப்புகளில் சேரும் கிருமிகளையும் கொன்று அகற்றும் திறன் உடையது கருஞ்சீரகம். சர்மம், கண்,

வயிறு, மார்பு, நுரையீரல் ஆகிய உறுப்புகளின் வலிமைக்குப் பாதுகாப்பு தரும் கவசம் கருஞ்சீரகம் என்றால் மிகையல்ல.

கருஞ்சீரகத்தான் கரப்பனோடு புண்ணும்
வருஞ்சிராய்ப் பீனிசமு மாற்றும் - அருந்தினால்
காய்ச்சல் தலைவலியுங் கண்வலியும் போமுலகில்
வாய்ச்ச மருந்தெனவே வை.

என்று அகத்தியர் கருஞ்சீரகத்தின் மருத்துவக் குணத்தைச் சிறப்பிக்கின்றார்.

குடல் புழுக்கள் வெளியேற !

கருஞ்சீரகத்தை 5 கிராம் எடுத்து இடித்துப் பொடி செய்து அதனை காடி நீருடன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ளவும் 1 மணி நேரம் கழித்து மிளகு ரசம் பருக ஓரிரு முறை பேதியாகும். அதில் குடற் புழுக்கள் வெளியேறும். 'அமீபியாசிஸ்' எனப்படும் குடற் கிருமிநோய்க்கு கருஞ்சீரகத்தை சுண்டைக்காய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துரைத்துப் பொடி செய்து 1 பிடி சோற்றில் 1 ஸ்பூன் பொடி கலந்து பிசைந்து உண்ணவும். தொடர்ந்து 1 மாதம் இவ்வாறு உண்டுவர 'அமீபியாசிஸ்' எனும் கிருமி நோய் தீரும். சாப்பிட்டவுடன் மலம் கழிக்கும் பழக்கமுடையவர்களும் இதனைத் தொடர குணம் பெறலாம். நாய்க்கடி, பிறவகை நஞ்சுக்கடிபட்டவர் கருஞ்சீரகத்தை எலுமிச்ச பழச்சாற்றில் அரைத்து காலை மாலை 5 கிராம் அளவு 5 முதல் 10 நாட்கள் உட்கொள்ள நஞ்சு முறியும்.

காய்ச்சல் கை கால் பிடிப்புகட்கு

தவறான நடத்தையால் வரும் மேக நோய் காரணமாக உடலுக்கு வரும் வெட்டைச்சூடு, காய்ச்சல், கை கால் அசதி பிடிப்பு ஆகியன விலக, நொச்சி இலைக் கஷாயத்தில் 1 ஸ்பூன் அளவு கருஞ்சீரகத்தைப் பொடி செய்து காலை, மாலை இருவேளை உட்கொள்ள அவை விலகும்.

மூட்டுவலி, தலைவலிகட்கு

கை கால்களில் வீக்கம், மூட்டு வலி, தலைவலி ஆகியன வந்து விட்டால், வெண் கடுகு, கருஞ்சீரகம், சுக்கு, ஆகியன சேர்த்தரைத்து பற்றிட்டு சாம்பிராணி அனல் காட்டிட அவை தணியும். நெறிகட்டிய வீக்கங்கட்கு கருஞ்சீரகத்துடன் கஸ்தூரி மஞ்சள் எலுமிச்சம் சாறு விட்டரைத்து மேற்பூச்சாக பூசி வர அவை கரையும்.

சொறி சிரங்குகட்கு

பெரியவர்களின், குழந்தைகளின் சொறி சிரங்கு நாட்பட்டுப் போனால் உடனடியாக நிவாரணம் பெற

கருஞ்சீரகம் 100-கிராம்
மருதாணி விதை 100-கிராம்
கஸ்தூரி மஞ்சள் 100-கிராம்
இலுப்பைப் புண்ணுக்கு 100-கிராம்

இவற்றை அரைத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். காலையில் குளிப்பதற்கு முன் இத்துடன் தும்பை (அ) குப்பைமேனி இலையையும் (பால் விட்டு) அரைத்து சொறி சிரங்கு படை உள்ள இடத்தின் மீது பூசி 1 மணி நேரம் ஊறிய பின் வெந்நீரில் குளிக்கவும், குளித்தவுடன் துடைத்து விட்டு தூய்மையான தேங்காய் எண்ணெ தடவி விடவும். இவ்விதம் செய்துவர 1 வாரத்தில் சொறி சிரங்கு போகும்.

மூச்சுத் திணறல் நிற்க

பனிக்காலத்தில் வரும் ஆஸ்துமா தொல்லை காரணமாக மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால், கருஞ்சீரகம் 1 ஸ்பூன் எடுத்து அத்துடன் சிற்றரத்தை 1 துண்டு, அதிமதுரம் 1 துண்டு, திப்பிலி 2 சேர்த்து அரைத்து தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க மூச்சுத்திணறல் நிற்கும். தொடர்ந்து செய்து வர கபம் அறுபடும்.

விக்கல் நிற்க

கருஞ்சீரகத்தை ½ ஸ்பூன் எடுத்து பொடி செய்து வாயிலிட்டு மோர் சிறிது பருக — விடாது வரும் விக்கல் விட்டுப்போகும்.

சூதகக் கட்டு நீங்க

மாதவிடாய் சிக்கல் காரணமாக வரும் சூதக்கட்டு நீங்கி உதிரம் வெளிப்பட கருஞ்சீரகத்தை எள்ளுடன் அரைத்து அன்னாசிப் பழச் சாற்றில் கலந்து 1 குவளை பருகலாம். சூதகம் வெளிப்படும்.

மண்டைப் பீனிசம்.

இதிலிருந்து எடுக்கப்படும். தைலத்தை அவ்வப் போது முகர்ந்து வர மண்டைப் பீனிசம் நீங்கும். தலைவலி, தும்மல், மூக்கு அடைப்பு ஆகியன விலகும்.

கருஞ்சீரகத்தை தினையில் கொள்வதுடன் அவ்வப்போது உணவில் சேர்க்க நுரையீரல், குடற் பகுதிகள், சர்மம் ஆகியன நன்னிலை எய்தும். 'அமீபியாசிஸ்' தொல்லையால் அவதிப்படுபவர்கள் கருஞ்சீரகத்தைப் பயன்படுத்தினால் நிரந்தரமாக நலம் பெறலாம்.

சித்தர்கள் பரிபாஷை அகராதி

நூல் - அறிமுகம்

தமிழ் இலக்கியத்தின் தனிப் பெரும் சிறப்புக்குக் காரணமாகச் சித்தர்கள் இயற்றிய வாத வைத்தியம், யோக ஞான நூல்களைக் கருதலாம். பல நூற்றுண்டுகளாகத் தமிழ்ப் புலவர்கள் தமிழ் இலக்கிய இலக்கண நூல்களை மட்டுமே ஆராய்ந்து வெளியிட்டு, தமிழின் தனிச்சிறப்பான சித்தர் இலக்கியங்களை ஒதுக்கியே வந்தனர். மறை பொருளில் அமைந்த சித்தர்களின் இலக்கியம் முற்றிலும் மறைந்து விடக் கூடிய அபாய கட்டத்தில் சில அறிஞர்கள், அதனை ஆராய்ந்து 'மக்கள் மனதில்' பதிப்பித்தனர். சித்த மருத்துவ இலக்கியங்களை மக்கள் மன்றத்தில் தொடர்ந்து மலரசெய்த பெருமை மூலிகைமணி ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பரைச் சாரும். அதேபோல் சித்தர்களின் வாத யோக ஞானம் பற்றிய பெருமைகளை இன்று மக்கள் மன்றத், தில் மலரச் செய்து - பரவ வைக்கும் அரிய திருப்பணியை பச்சையப்பர் கல்லூரி பேராசிரியர் டாக்டர் இரா. மாணிக்க வாசகம் அவர்கள் ஆற்றி வருகின்றுர்.

அண்மையில் 'சித்தர் பரிபாஷை அகராதி' எனும் தலைப்பில் அரியதொரு தொகுப்பு நூலினை அவர் வெளி யிட்டுள்ளார். சித்த மருத்துவத்தைப் பயிலவும் ஆராயவும் விழைவோர்க்கு இந்த நூல் 'கைவிளக்காகப்' பயன்படும் சிறப்புடையது. வைத்தியம், வாதம், யோகம், ஞானம் எனும் நான்கு பிரிவுகளில் உள்ள 3500-க்கு மேற்பட்ட சொற்களு க்கு எளிய அகராதிப் பொருள்களைத் தொகுத்து வழங்கியுள் ளார். சித்த மருத்துவர்கட்கு கிடைத்த அரிய புதையல் என்று சுருங்கக் கூறலாம்.

மூலிகைமணி வாசகர்கள் இந்நூலை அவசியம் வாங்கிப் பயன் படுத்த வேண்டுகிறேன். பின் வரும் தலை முறையினருக்கும் இந்நூல் பயன்படத்தக்க சிறப்புடையது. ரூ. 17/- மட்டும் பின்கண்ட முகவரிக்கு M. O. அனுப்பிப் பெறலாம். கிடைக்குமிடம் : அன்னை அபிராமி அருள்,
நெ. 9, செல்லம்மாள் தெரு, சென்னை-600 030.

காக்கை வலிப்பு

வே. தமையந்திரன்.

காக்கை வலிப்பு என்பது சுய நினைவு இழத்தல், வலிப்பு போன்ற அறிகுறிகளைக் கொண்ட ஒருவகை மூளை நோய் மூளையின் எந்தப் பகுதி பாதிக்கப்பட்டுள்ளது, எந்த அளவிற்கு பாதிக்கப் பட்டுள்ளது போன்ற காரணிகளுக்குத் தகுந்தபடி நோய் அறிகுறியில் சிறு வித்தியாசங்கள் இருக்கலாம்.

காக்கை வலிப்பு நோயை மனிதன் வெகு பழங்காலத்திலிருந்தே அறிந்திருந்தான். ஆனால் அப்போதெல்லாம் யாரும் இதை ஒரு நோயென்றே கருதவில்லை. பேய் பிடித்திருக்கிறது என்று கருதி சூடு போடுவார்கள். சில சமயங்களில் நோயாளியை பலவித இம்சைகளுக்கு உள்ளாக்குவார்கள்.

நவீன மருத்துவ முறையின் தந்தை என்று போற்றத்தக்க தகுதியுள்ளவர் ஹிப்போகிரேட்டஸ். ஐரோப்பாவைப் பொறுத்த வரையில் இவருடைய காலத்தில் இந்த நோய் ஒரு "தெய்வ நோய்" என்றே கருதப்பட்டது பேய் பிடித்திருக்கிறது என்ற கருத்தை மாற்றி காக்கை வலிப்பு ஒரு நோய்தான் என்ற கருத்தை முதன் முதலில் நிறுவியவர் இவர் தான்.

இந்த நோய் தாக்கும் சமயங்களில் பொதுவாக நோயாளியின் கால்களும் கைகளும் பலமாக வெட்டி இழுக்கும். எனவே, இந்த நோய்க்கு கால் கை வலிப்பு என்று பெயர் ஏற்பட்டு பின்னர் அதுவே காக்கை வலிப்பு, காக்கா வலிப்பு என்றெல்லாம் மருவி இருக்கலாம்.

காக்கை வலிப்பு நோயை எடுத்துக்கொண்டால் அதை அறிவியல் முறையில் நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கின்றனர். அவை கிராண்ட்மல், பெட்டிட்மல், புலனறிவு இழத்தல் (சைக்கோ - மோட்டார் அட்டாக்ஸ்), காக்கை வலிப்புக்கு ஒப்பான நோய்கள் (எபிலெப்டிக் ஈக்குவேலன்டஸ்) எனப்படுகின்றன.

பெண்களைவிட ஆண்களை ஓரளவு அதிகமாகப் பாதிக்கத் தொடங்கிவிடுகிறது. காக்கை வலிப்பு நோயாளிகளில் 70 சதவீதம் பேரில் முதல் தாக்குதல் 20 வயதுக்கு முன்னரேயே ஏற்பட்டு விடுகிறது இன்று உலக மக்கள் தொகையில் 0.5 சதவீதம்பேர் (அதாவது ஆயிரத்துக்கு ஐந்து பேர்) காக்கை வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

இந்த நோயின் பாதிப்பு இயக்க (மோட்டார்) சம்பந்தமாகவோ, உணர்ச்சி சம்பந்தமாகவோ, உளவியல் சம்பந்தமாகவோ

அல்லது இந்த மூன்றும் வெவ்வேறு விகிதங்களில் சேர்ந்த கலவையாகவோ இருக்கலாம். இயக்கம் என்பது கால், கை இயக்கங்களைக் குறிக்கும். உணர்ச்சி என்பது புலனுணர்வுகளைக் குறிக்கும். உளவியல் என்பது ஒரு மனிதன் தீர்மானங்கள், ஆளுமை போன்றவற்றைக் குறிக்கும்.

கிராண்ட்மல்தான் அதிகமாகக் காணப்படும் நோய் வகை. பொதுவாக நாம் காக்கை வலிப்பு என்று கூறுவதே இதைத்தான். வேறு வகைகளைப் பற்றி நாம் அதிகம் அக்கறை காட்டுவதில்லை. ஒரு கிராண்ட்மல் தாக்குதலை மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம். ஆரம்ப நிலை 20 அல்லது 30 வினாடிகள் நீடிக்கும். இந்த நிலையின்போது கண்மணி விரிந்து விழிகள் மேலே செருகிக் கொள்ளும். நோயாளி உணர்வு நிலை குலைந்து கீழே சாய்வார். சிலருக்கு இந்த நிலை ஆரம்பமாவதற்கு சில வினாடிகள் முன்னதாகவே தாக்குதல் ஏற்படுவதற்கான 'முன்னுணர்வு' தெரியும்.

இரண்டாவது நிலையின்போதுதான் பொதுவாக நோயாளி மற்றவர்களின் கவனத்தைக் கவருவார். இந்த நிலையின்போது வாயில் நுரை தள்ளும், கைகளும் கால்களும் பலமாக வெட்டிக் கொள்ளும். நோயாளி நாக்கை கடித்துவிடாமல் இருக்கும் படியும் அருகிலுள்ளவர்கள் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த நிலை 30 வினாடிகளிலிருந்து இரண்டு நிமிடம் வரை நீடிக்கும்.

இந்த இரண்டாவது நிலையின்போது நோயாளியின் கையில் இரும்பைக் கொடுத்தால், தாக்குதல் நின்றுவிடும் என்று ஒரு பொதுவான நம்பிக்கை உண்டு. இது தவறானது. அந்தத் தாக்குதல் ஏற்பட்டு இரண்டு நிமிடங்களுக்குள்ளேயே நின்றுபோகும். எனவே இரும்பைக் கையில் கொடுத்தாலும் ஒன்றுதான் கொடுக்காவிட்டாலும் ஒன்றுதான்.

இந்த நிலையில் முடிவில் களைப்பின் மிகுதியால் நோயாளி அயர்ந்து தூங்குவார். இதுதான் மூன்றாவது நிலை. இது ஒரு மணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேலும் நீடிக்கலாம்.

பெட்டிட்மல் என்பது கிராண்ட்மலைப் போன்று அவ்வளவு கடுமையானதல்ல. பொதுவாக இந்த வகை சிறுவர்களைத்தான் அதிகம் பாதிக்கிறது. பெட்டிட்மல் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் சில வினாடிகள் தற்காலிகமாக சுய நினைவை இழப்பர். இந்தச் சமயத்தில் அவர்கள் என்ன செய்துகொண்டிருந்தாலும் உடனே அதை நிறுத்திவிடுவார். பின்னர் வலிப்பு நின்றதும் மீண்டும் அந்த வேலையைத் தொடர்வர். வலிப்பு வந்த சமயத்தில் என்ன நிகழ்ந்தது என்பது இவர்களுக்குத் தெரியாது.

சில நோயாளிகள் தங்களுக்கு பெட்டிட்மல் நோய் இருக்கிறது என்பதை அறியாமலேயே வாழ்க்கையை நடத்திவிடுவர். நோயாளிகளுக்கு வயதாகி பால் முதிர்ச்சி (அடல்ட்) அடையும் பருவத்தில் நோய் அறிகுறிகள் கிராண்ட்மல் அறிகுறிகளைப் போன்று மாறலாம். அல்லது நோய் முற்றிலும் குணமாகிவிடும்.

சைக்கோமோட்டார் அட்டாக் மற்றும் காக்கை வலிப்புக்கு ஒப்பான நோய்கள் முதலியவைகளின் அறிகுறிகள் பல்வேறு விதமாகக் காணப்படும். எந்த விதக் காரணம் இன்றியும் நோயாளி திடீரென்று கோபம் அடைவர். அல்லது திடீரென்று சளசளவென்று பேச ஆரம்பித்து விடுவார். சிலர் திடீரென்று மாடிப்படிகளில் மேலும் கீழுமாக அல்லது ஒரு நேரான பாதையில் ஓட ஆரம்பித்துவிடுவார். சுய நினைவு திரும்பியதும் இது போன்ற செயல்களை உடனே நிறுத்திக் கொள்வார். நோய் தாக்கிய சமயத்தில் தாங்கள் என்ன செய்தோம் என்பது இவர்களுக்குத் தெரியாது.

திடீரென்று கோபப்படுதல் போன்ற பல்வேறு செயல்களுக்கு இந்த நோய்களே காரணம் என்று கருதப்படுகிறது. இந்த நோய்த் தாக்குதல் பல நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும். பொதுவாக இந்த நோய்கள் அவ்வளவு அதிகமாக காணப்படவில்லை.

காக்கை வலிப்பு நோயை பற்றி ஆராய்வதற்கு ஹேன்ஸ் பெர்கர் என்னும் மருத்துவ அறிஞர் 1921-ஆம் ஆண்டில் 'மூளையின் வரைவைப்' (எலக்ட்ரோ என்செப்பலோ கிராப்) பயன் படுத்தினர் மூளையில் ஏற்படும் பல்வேறு பாதிப்புகளே வலிப்பாக வெளிப்படுகிறது என்பது இதனல் தெரியவந்தது.

தவருகக் கையாளுதல் (அடிபடுதல், ஆயுதங்களால் பாதிக்கப் படுதல் முதலியன) சில வகை நஞ்சுகள், நோய்த்தொற்று இரத்தத்தில் போதியளவு ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காமை, இரத்தம் கொண்டு வரும் இரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்பு ஏற்படுதல் போன்ற இது போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் பிறப்பதற்கு முன்னர் அல்லது பிறக்கும் போது அல்லது பிறந்த பின்னர் மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகளால் காக்கை வலிப்பு நோய் உண்டாகிறது. இது போன்ற காரணங்களால் உண்டாகும் நோய் 'இரண்டாந்தர நோய்' செக்கன்டரி எபிலெப் எனப்படுகிறது. சிலருக்கு இது போன்ற காரணங்கள் எதுவும் இல்லாமலேயே காக்கை வலிப்பு ஏற்படலாம். இது உண்மையான நோய் (ஜினுயின் எபிலெப்சி) எனப்படுகிறது.

உண்மையான காக்கை வலிப்பு மரபு காரணமாக ஏற்படுகிறது என்று சிலர் கூறுகின்றனர். வேறு சிலர் இதற்கு மரபு காரணமல்ல என்கின்றனர். பல்வேறு வகைக் காக்கை வலிப்பு நோய்களைக் கண்

டறிந்து அடையாளம் காணுவதற்கு 'மூளை மின் வரைவு' (எலக்ட்ரோ என்செப்போலோ கிராப்) ஒரு சிறந்த சாதனமாகக் கருதப்படுகிறது. மூளையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு அதனால் காக்கை வலிப்பு உண்டானால் வயதாக, வயதாக நோயாளியின் மூளை கெட்டுவிடும். இல்லையெனில் மூளை கெடுவதில்லை.

இரத்தம் அல்லது உடல் நீர்களில் காரத்தன்மை அதிகமாதல் போதிய உப்பு சேர்த்துக்கொள்ளாமல் அதிக அளவு நீர் அருந்துதல் மூளைக்குப் போதிய ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காமை, உணர்ச்சி வயப்படு தல் பேன்ற காரணங்களால் காக்கை வலிப்பு நோயாளிகளுக்கு நோய்த் தாக்கு (வலிப்பு) ஏற்படுகின்றது. அதே சமயம் இரத்தத்தில் சிறிதளவு அமிலத் தன்மையைப் பாதுகாத்தல் அதிக நீர் அருந்தாமை உணர்ச்சி வசப்படாமை போன்ற செயல்களால் நோயாளி வலிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலமும் நோயாளி வலிப்பு வருவதைத் தவிர்க்க முடியும். கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள ஆனால் தரசம் (கார்போஹைடிரேட்) மிகக் குறைவாக உள்ள உணவுப் பொருட்களையே உட்கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி பட்டினி விரதம் இருப்பது நல்லது அதிகமாக நீர் அருந்தக்கூடாது.

காக்கை வலிப்பு வருவதைத் தவிர்க்க மருந்துகளும் உள்ளன 1857-ஆம் ஆண்டில் தாமஸ் லேகாக் என்னும் ஆங்கில மருத்துவர் காக்கை வலிப்பு நோய்க்கு புரோமைடு சிகிச்சையை அறிமுகப்படுத்தினர். இன்று காக்கை வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்த இருபதுக்கும் மேற்பட்ட மருந்துகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

பீனோ பார்பிட்டோன், பிரிமிடோஸ், டிலான்டின் சோடியம் டிரிடையோன் போன்ற மருந்துகள் குறிப்பிடத்தக்கவை. சமீபத்தில் உருவாக்கப்பட்ட சோடிய வால்போரேட் என்னும் மருந்து. இவற்றையெல்லாம் விட மிகவும் சிறப்பானது என்று மருத்துவ அறிஞர்கள் கருதுகின்றனர்.

சோடியம் வால்போரேட் மூளையில் இயற்கையாகவே காணப்படும் தடை செய்யும் கடத்தியான (இன்ஹிபிட்டரி டிரான்ஸ்மிட்டர்) காமா அமினோபுட்ரிக் அமிலத்தை அதிகப்படுத்துவதன் மூலம் வலிப்பு வருவதைத் தடுக்கிறது. பசி கெடுவதையும், குமட்டலையும் தவிர்ப்பதற்காக இந்த மருந்தை உணவு உண்ணும்போதே உட்கொள்வது சிறந்தது.

இந்த மருந்துகளைத் தவிர காக்கை வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்த பச்சிலை மருந்தும் இருக்கிறது. தென்னுப்பிரிக்காவில் காக்கை வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்த ஒருவகை பச்சிலையைப் பயன் படுத்துகின்றனர். தமிழ் நாட்டில் இந்த நோய்க்கு ஏதாவது பச்சிலை பயன்படுத்தப் படுகிறதா என்பது தெரியவில்லை. பொதுவாக காக்கை வலிப்புக்கான மருந்துகளை பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டேயிருக்க வேண்டியிருக்கும். வலிப்பு முற்றிலும் நின்று விட்டதுபோல் தோன்றினுல் கூட மருத்துவர் நிறுத்தச் சொல்லும்வரை மருந்துகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது சிறந்தது.

காக்கை வலிப்பு நோய் மனிதர்களுக்கு மட்டும்தான் ஏற்படுகிறது என்று கருத வேண்டாம். வளர்ப்பு விலங்குகளுக்குக் கூட இந்த நோய் வருவதாக மருத்துவ அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். குறிப்பாக நாய்களிடம் இந்த நோய் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. நாய்கள் காரணமில்லாமல் திடீர்த் திடீரென்று குரைப்பதற்கும், அங்குமிங்கும் ஓடுவதற்கும் இந்த நோய்தான் காரணம் என்று கூறுகின்றனர்.

காக்கை வலிப்பு நோய்க்கு இருபதுக்கும் மேற்பட்ட மருந்துகள் உருவாக்கப் பட்டுள்ளன. ஆனுல், இந்த மருந்துகளில் எதுவும் நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்தாது. நோய்த்தாக்கு ஏற்படுவதைத் தவிர்த்து காக்கை வலிப்பை கட்டுப்படுத்தத்தான் உதவும்.

இப்போது லெனின் கிராடிலுள்ள (சோவியத் யூனியன்) மூளை அறுவை சிகிச்சை ஆய்வு நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த அறிஞர்கள் காக்கை வலிப்பைக் குணப்படுத்த ஒரு சிகிச்சையைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

மூளைக்கும் மூளை உறைக்கும் மத்தியில் ஒரு வகை திரவம் இருக்கிறது. இந்த மூளைத்திரவத்தில் இரத்தத்தில் உள்ளது போலவே பல வகைகள் உள்ளது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது ஒரு மனிதருடைய மூளைத்திரவ வகையும் இரத்த வகையும் ஒன்ருகவே உள்ளது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு மனிதருடைய மூளைத்திரவ வகையும் ஒன்ருகவே இருக்கும் இந்த மூளைத்திரவம் தான் காக்கை வலிப்பைக் குணப்படுத்த உதவுகின்றது.

இரத்தத்தைப் போலவே மூளைத்திரவமும் ஒரு போக்குவரத்து சாதனமாகப் பயன்படுகின்றது. இது தேவையான உணவை மூளை செல்களுக்கு எடுத்துச்சென்று பின்னர் மூளை செல்களில் உண்டாகும் கழிவுப்பொருள்களைச் சுத்தமும் செய்கிறது.

புலனுணர்வுகள் நரம்புத் தூண்டுதல்களாக மூளைக்குக் கடத்தப் படுகின்றன. மூளை திரவமும் இது போல் ஒரு கடத்தியாக (டிரான்ஸ் மிட்டர்) செயல் படுகின்றது. இந்தப் பண்புகளோடு மூளை திரவத்திற்கு விடப்படும் பாக்டீரியாக்கள் உடனே செத்து அழிந்து போகின்றன. இந்தத் திரவத்தை ஒரு நோயாளியின் உடலுக்குள் செலுத்தும்போது அவர் அதிக விரைவாகக் குணமடைவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இது மருத்துவத்தில் ஒரு புதிய சிகிச்சை முறையாகும். ஆனால் இந்தத் திரவத்தை நோயாளிக்குச் செலுத்தும் போது இரத்தத்தைச் செலுத்துவது போன்று நரம்பு வழியாகச் செலுத்த முடியாது. நேரடியாக மூளைக்குச் செலுத்த வேண்டும். ஒரு முறை செலுத்துவதற்கு சுமார் 20 கிராம் திரவம் போதுமானது.

இந்தச் சிகிச்சை காக்கை வலிப்பு, மூளை இரத்தக்கசிவு போன்ற ஆபத்தான மூளை நோய்களைக் குணமாக்க உதவும் என்று இதை உருவாக்கிய மருத்துவ அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

நன்றி: தினமணிச் சுடர்.

இக்கட்டுரையில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ள 'காக்கை வலிப்பு' நோய்க்கு முருங்கைக்கீரை, கறிவேப்பிலை ஆகியன உணவு மருத்துவமாகும். அன்றாடம் கறிவேப்பிலையும் வாரம் 2 நாட்கள் முருங்கைக்கீரையும் உண்டுவர நோய் கட்டுப்படும். சித்த மருத்துவத்தில் இந்த நோயைக் குணப்படுத்தத்தக்க மருந்துகள் உள்ளன.

இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குணம்பெற ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களை நேரிலோ அல்லது அஞ்சல்வழி மூலமோ ஆலோசனை பெறலாம். வேலூர் அலுவலக முகவரியுடன் தொடர்பு கொள்க.

என்ன செய்யலாம்?

நீரிழிவு குறைபாடு வராமலிருக்க

நீரிழிவு குறைபாடு என்பது ஒரு நோயல்ல. பித்தப்பையில் சுரக்கும் ஒரு வித சுரப்பியின் சுருக்கமே இக்குறைபாட்டுக்குக் காரணம்.

மிகுதியான உணவு உண்பதை குறைக்கவும். மிதமான உணவைக் கொள்வது நல்லது.

கொழுப்புச் சத்து மிகுதியாக உண்பதைத் தவிர்க்கவும். அதே போல் மாவுப் பொருள்களை அடிக்கடி உணவில் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

35-வயது தாண்டும்போதே இரவில் 7-மணிக்குமேல் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

40-வயதை தாண்டும் போது இரவு உணவைக் குறைத்து தினம் இரு வேளை உணவுடன் நிறுத்திக்கொள்வது நல்லது.

முருங்கை, அரைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி ஆகிய கீரைவகைகளையும், அவரைக்காய், பாகற்காய், ஆவாரம் பூ, சுண்டக்காய் ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கவும்.

வாரம் 1 நாள் சிறுகுறிஞ்சான் இலையை 10 எடுத்து இடித்துக் கஷாயம் செய்து சாப்பிடலாம். அல்லது உலர்த்திப் பொடி செய்து 1 ஸ்பூன் எடுத்து 'காப்பி' டிக்காஷன் எடுப்பதுபோல் வடிநீர் தயாரித்து பால் கலந்து பருகலாம்

இனிப்புப்பொருள்களை மிகுதியாக உண்ண வேண்டாம்.

காலை மாலை இருவேளை 1 மைல் வி ம் நடப்பது நல்லது

இஞ்சி, சுக்கு, கடுக்காய் இவற்றையும், கறிவேப்பிலை, புதினா கொத்தமல்லி இவற்றை அன்றாடம் உணவில் சேர்க்கவும்.

— ருக்மணி வேங்கடேசன், பி.ஏ.பி.டி.

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து..

(யாகோபு சித்தர் அருளியது)

மூலநோய், சர்மநோய், வெட்டைச் சூடு ஆகியன விலக

விலவச் சாறு 100 மில்லி. பசு நய் 50 மில்லி. ஆகிய இரண்டையும் கலந்து அதில் 150 கிராம் கற்கண்டு சேர்த்தரைத்து வெண்ணெய் போல் மைய அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இளமையில் ஏற்படும் பருவ உணர்ச்சி உந்துதலால் உண்டாகும் விந்து நஷ்டம், தகாத உடலுறவுகளால் ஏற்படும் வெட்டைச்சூடு பிரமேக ஒழுக்கு ஆகியனவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மூலநோயாளிகள், சொறி சிறங்கு படை நோய் உள்ளவர்கள் மேற்கண்ட மருந்தினை காலை, மாலை இருவேளை நெல்லியளவு எடுத்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் அருந்தவும். இவ்விதம் 3 முதல் 10 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர நோய்கள் விலகும். கத்தரிக்காய், பூசனிக் காய், மாமிசம், புகையிலை, போகம், சிறுகீரை, அகத்திக் கீரை ஆகியன மருந்துண்ணும் காலத்தில் உண்ணக் கூடாது. வேறுமுறை அத்திப்பட்டை, நாவற்பட்டை, கருவேலம்பட்டை இம்மூன்றின் பட்டைகளை எடுத்து மேற் தோல் நீக்கி இடித்துத் தூள் செய்து, வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். நன்கு பழுத்த வாழைப்பழம் 25 எடுத்து தோலை நீக்கிவிட்டு, மேற்படி பட்டைகளின் சூரணத்தை இத்துடன் சேர்த்து பிசைந்து பனியில் வைக்க அது செய நீராகும். இதில் 500 மில்லி அளவு எடுத்து - இத்துடன் சம அளவு நல்லெண்ணெய், பசுநெய், நெல்லிக்காய் சாறு இவற்றை ஒன்றாகக் கலக்கவும்.

தாளிசபத்திரி, ஏலம், கிராம்பு, சாதிக்காய், சிற்றரத்தை, அதி மதுரம், நிலப்பனை - ஆகிய கடைச் சரக்குகளை வகைக்கு 30 கிராம் வாங்கி தனித்தனியே பசும் பால் விட்டரைத்துப் பின் ஒன்றாய்க் கலக்கி முன்னர் கலந்து வைத்துள்ள சாற்றில் இவற்றைக் கலந்து பதமாய்க் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். மேற்கண்ட நோய்கட்கு தினம் 2 வேளை சிறு கரண்டி அளவு (10மில்லி) உள்ளுக்குக் கொடுத்துவர 10 நாளில் அவை விலகும். உப்பு புளி, காரம் குறைக்கவும்.

(தொடரும்)

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

(பாம்பு)

— அமரர் மூலிகைமணி கண்ணப்பர்

6. சரபவேகம். 7. சமர்வேகம்

கருகுமுகம் விழிகறுத்து மேலுஞ் சோறும்
கலிக்க மிகக் கடியவிடங் கசங்கிப் போகும்
சரபவேக மாருகும் மறிவ ழிக்கும்
சடுதியிலே வளைந்து நா வொட்டப்போகும்
விறு விறுக்கும் பல்லசையும் வடியுமூக்கும்
வெறும்பல்லே மெல்லுமது நசிய மூட்டு
பெருவேகஞ் சமர்வேக மேழாம் வேகம்
பேசாமல் மதி மயங்கி மறந்துப்போம்

சரப வேகக் கடியால் மிக விரைவில் அறிவிழந்து போய்விடும் முகமும், விழியும் கறுத்து மேல் நோக்கிச் சோர்ந்து போகும். நாக்கு உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொண்டு விடும் இதற்கு கண்களில் மருந்தை கலிக்கம் போட வேண்டும். மூக்கில் நீராக வடியும். வெறும் பல்லை மாடு அசை போடுவதுபோல் மெலியும். இதனுல் பல் அசைந்து ஆட்டம் காணும்.இதற்கு மூக்கின் வழியாக மருந்து (நசியம் செய்து) புகட்டி விட விடமிறங்கும்.

8. சண்டாள வேகம்

மறதியுடன் திகிலடையு மூர்ச்சையாகும்
மை யெழுதி நசியமுடன் குடோரியாகும்
திறமான சண்டாள வேகமெட்டில்
திகிலடையும் விக்கலுடன் மூச்சு தாங்கும்
உயரமான நெஞ்சடைக்கு மிரண் கண்ணும்
உத்தமனே மேல்நோக்கு மேல்மூச் செறியும்
திருவட்டத் தாமரைபூக் கமலத்துள்ளே
தீங்காத நஞ்சேறி நிற்கும் தானே.

9. காச வேகம்.

நிற்குநஞ் சுயிரையன்றே சிக்கிக் கொல்லும்
  நீகலிக்கம் புகைநசியங் குடோரி மூட்டு
மிக்கவே யொன்பத்து காச வேகம்
  மிதமின்றித் தேகத்தைக் கிடத்தி நீட்டி
ஒக்கவே யுடல்சோரு முயிருஞ்சோரும்
  உடலுயிரு மொன்றுக்க சேர்ந்து நஞ்சு
முக்கியமாய் மூச்சென்ற நினைவுமோடும்
  மூடியுயி ரடங்குமடா விடத்தி னுலே

காச வேகம் என்பது உடலுடன் உயிரும் சோர்ந்து தேகத்தை பூமியில் கிடத்தி கை கால்களை நீட்டி விடும். குறிப்பாக சுவாச நினைவு தவிர மற்றைய யாவும் விடத்தால் மூடி அடங்கி விடும். இதற்கு கலிக்கம், நசியம், புகையூட்டுதல், போன்ற சிகிச்சைகளும், விடக்கட்டு மாத்திரைகள் ஆகியவற்றுல் சிகிச்சையளிக்கப் பயனுண்டாம்.

10. அறுதி வேகம்

விடமான நஞ்சையுயிர் வெல்லா தக்கால்
  வெல்லுமடா அஞ்சனங்கு ழம்ப விழ்தம்
திடமான ஒற்றுபுகை பற்றும் போடு
  தீருமடா அறுதிவேகம் பத்தே யாகும்
உடனேதா னுயிரோடி யொடுங்கிப் போகும்
  ஒளிவான விழிமயங்கி நீல மாகும்
உடலுதிர முதலன்றே நஞ்சாய்ப் போகும்
  ஓகோவே கம்பத்திற் யட்டான் பாரே.

அறுதி வேகத்தினுல் ஒளி மிகுந்த கண்கள் மங்கி நீல நிற மாகவும், உடலில் ஓடும் குருதிகளில் நஞ்சாய்ப் போய் விடும். அடி பட்டவன் போல கீழே விழுந்து விடுவான். இந்த விட அஞ்சனம், விடக்குழம்பு, விடஔஷதம், ஒற்று, புகை பற்று ஆகிய சிகிச்சை களால் தீரக்கூடும். மேற்கூறிய நஞ்சின் பத்து வேகங்களை நர்கா ருடம் என்ற நூல் கீழ்கண்டவாறு தொகுத்துள்ளது.

கடிவாய் விறு விறுத்தலோடு உடம்பு முழுமையும் விறு விறுத்தல், முகம் கருத்தல், கண் சிவத்தல், முகம் மாறி காணல்.

கைகளும் கால்களும் விறு விறுத்தல், உடம்பெல்லாம் வியர்த்தல், கடுத்துச் சிறு நீரிரங்கல், உடல் முழுதும் பதறல், உள்ள மும் ஈரலும் நடுக்கமுறுதல், முகம் வெளுத்தல், நிறம் மாறிக் காணல்,

உண்ட உணவை வாந்தியெடுத்தல், தலை நடுங்கல், திடீரென்று படுத்தல், கண் சொருகுதல், உடல் வியர்த்தல்.

நெஞ்சில் குறு குறுவென்று ஒலித்தல், உண்ட உணவு வயிற்றிலிருந்தே வாந்தியாகாமல் குடல் புரட்டல், உடல் சோர்தல் மூக்கில் நீர் வடிதல், பேதியாதல், அடிக்கடி சிறுநீர் இறங்கல்.

தலை மயக்கம், குளிர் காய்ச்சல், முகம் கருத்தல், விழி கருத்தல் உடல் உற்சாகமிழத்தல்.

அறிவழிதல், நாவளைந்து நாவுடன் ஒட்டிக்கொள்ளுதல், உடல் விறு விறுத்தல், பல்லசைதல், மூக்கில் நீர் வடிதல், வெறும் பல்லைக் கடித்தல்

வாய் பேசவொண்ணுமை, அறிவு மயங்கல், மறதி, திகில் மூர்ச்சை, மனந்திகிலடைதல், விக்கல், மூச்சடைத்தல் நெஞ்சு அடைத்தல், இரண்டு கண்களும் மேலே நோக்கல், மேல் மூச்செறி தல் இருதயத்தில் நஞ்சேறி நிற்றல், உயிரைக்கொல்லல்.

நஞ்சு வேகக் கொடுமையால் இவ்வாறு தான் படுப்பதென்கிற வரை முறையில்லாமலே படுத்தல், உடல் சோர்ந்து மூச்சு அடங்கல் உயிரின் செயல் உடலில் நடைபெருமல் அடங்கி விடுதல், அப்போது நஞ்சை உயிர் வெல்லும் வன்மையில்லா குணமுடையது.

கண் பார்வை மயங்கி நீல நிறமாதல், உடலில் ஓடிக்கொண்டு இருக்கின்ற ரத்த தாது முதல் சப்த தாதுக்களும் நஞ்சாகவே மாறி விடல், உயிர் ஒடிப்போக உடல் செயலற்று விடல்.

மேற்கூறப்பட்ட பத்து வித விடத்தன்மைகள் இன்றி (1) வாயு வேகம் (2) வருண வேகம், (3) தேயு வேகம் என்ற இருபத்தெட்டு வித கடி வேகங்கள் உண்டு என்பதை சில ஏட்டுப் பிரதிகளில் காணப்படுகின்றன அவைகளாவன :-

வாயு வேகம் எட்டு விதமாகும். முதல் வேகத்திலே மூர்ச்சை யும், இரண்டாவது வேகத்தில் வெதும்பலும், மூன்ரும் வேகத்தில் கண்கள் மேல் ஏறுதலும், நான்காம் வேகத்தில் கோழை நெஞ்சை யடைத்தலும், ஆரும் வேகத்தில் அறிவிழத்தலும், ஏழாம் வேகத்தில் ஆவி உடலிலிருந்து பிரிதலும் ஆகும்.

வருணவேகம் பத்து விதமாகும். இது முறையே (1) மயிர் கூச்செறிந்து உடல் சிவக்கும், (2) உடல் கருமையாகி வாய் உலர்ந்து

காய்ச்சல் காணும். (3) அறிவு இழத்தல் (4) அறிவு கலங்கி கபம் மிகுந்து விடல் (5) தலை நடுக்கம், உள்ளத்தில் உணர்வழிதல் (6) கண் மேற்பார்வையிடல் (7) அவையங்கள் விறைப்புத்தன்மை (8) உயிரடங்குதல் (9) சுக்கிலம் ஒழிதல் (10) உடலில் உயிர் விட்டு நீங்கி விடல் ஆகும்.

தேயுவேகம் பத்து விதம். முறையே (1) கண்கள் சிவந்து முகம் கருகி விடல் (2) உடல் தடித்து வீங்கி சிறுநீர் கடுகடுத்து இறங்குவதும், முகம் வெளுத்து உடல் முற்றும் மயிர் கூச்சலுண்டாகும். (3) வாய்ப்பேச்சு குழறி போகும், அறிவு கலங்கி உடல் நொந்து வீழ்தலும் (4) அழகு மாறி சோகமாய் குடலுடன் மூக்கில் நீர் வடிதல் (5) கண் கருவிழி ஆடுதலும் உடல் முழுவதும் படபடுத்து நடுங்குதலும் (6) பற்களைக் கடித்து உடல் விரைத்துப் பதபதைத்தல் மூக்கில் நீர் வடிதல் (7) சொற்கள் தடுமாறி விடல் (8) தீவிர சுவாசம், விழி மேல் நோக்கல் (9) உயிர் நடுங்கல் (10) உயிர் உடலை விட்டு பிரிந்து விடல். (சி-ஆ)

(தொடரும்)

கசிவு எனும் உப்பும் கசிவைக்கட்டும் அப்பும்

— மெய்யப்ப சுவாமி அவர்கள்

திருவள்ளுவர் ஞானவெட்டியான் 1500ன் படியும் மற்றும் நவரெத்தினெச் சிந்தாமணி 800-ன் படியும் நான் சிறுவர்களின் சிறு நீரில் முறைபடிச்சேகரித்த உப்பும், பாறையுப்பெனக் கூறப்படும் கடல் நுரைக்கட்டியை முறைப்படி சுண்ணஞ்செய்துப் பனி நீரில் கரைத்து வைத்த தெளிவின் மேல் படரும் உப்பும், முறைப்படிப் பூ நீர் தீக்ஷை செய்த உப்பும், வீரம் ரஸம் இவைகளை முறைபடிக் கலந்துச் சுன்னஞ் செய்த இக்தரு மருந்தால் சரக்குகளைக் கட்டச் சுண்ணம், பஸ்பம் செந்தூரஞ்செய்ய வியாதிகளைத் தீர்க்க ஓர் அளவே செய்யுந் திறனுள்ள தாயமைகிறதே தவிர பூரண பலனே இல்லை கல்ப முறைக்கு ஏற்றதல்ல என்பது எனது அனுபவ முடிவு. சித்தர்கள் கூறியுள்ள அமுரி, (வான்னீர் (வான் நீர்) வாயுவு நீர், சிவ நீர், சிவ கெங்கை, திருநீற்று சார், சிவன் ஜடாபாரம், நடுவு, பூரணம், மத்திய தானம், போகாப்புனல் என்பன யாவும் விந்துவாகிய அமுரியைத் தான் குறிக்கும். சிவன் சிரசின் முடி, தலை, அப்புவாகிய நீர். உடலே நடுவு வாயுவு, பூரணம், வெண்சாரை அமுரி, அடிமையாகிய கால் தேய்வு ஆனதால் வாயுவு கூரான வெண்சாரை என்று கூறப்படும் அமுரியாகியப் பூரணமே போகாப்புனல் . . . ராமதேவர்கருக்கிடை நிகண்டு 500-ல் 314 வது பாடலில்

ஈயவே வெண்சாரைக் கருவைக்கேளு
ஏகவுயிர் பூரணமாயிருந்த சூக்ஷம் என்கிறார்

ஆகவே வெண்சாரை, பூரணம், எனும் அமுரியே "மலையார் சிரத்திடைவானீரருவி" எனத் திருமூலர் கூறுகிறார். வாயு கூரான போகாப்புனலென்னும் அமுரியெனும் அமிர்தமட்டும் எப்போதும் நடுவா இருக்கும் தலை, கால், (அப்பு—தேய்வு) இரண்டுமே மேல் கீழ கவும், கீழ் மேலாகவும், மாறி, மாறி அமரும் ஆனதை கொண்டே வாயுவுகளான அமுரியெனும் விந்து மட்டும் (நடுவு) இடம் மாறாது நடுவாக இருப்பதால், போகாப்புனலெனும் பெயரமையப் பெற்றது திருமூலர் சங்கரன் அருமருந்துக் கற்பம் திருமந்திரம் 3000 ல் தாரணை யெனுந் தலைப்பில் 2 வது பாடலில்,

மலையார்சிரத்திடை வானீரருவி

நிலையாரப் பாயும் நடு நாடியூடே.. என்கிறுர்.

தவிரச் சித்துநூல்களில் கூறப்படும் "நடுவு" என்பதன் பொருள்கள் யாவும் போகப்புனலென்னும் அமிர்தமான அமுரியாகிய பூரணத்தைத்தான் குறிக்கும் இன்னும் புலஸ்தியர் கற்பம் 300-ல்

அகரமிவ் தொடாதியாய் விளங்கும்

அமுரியேந்தினந் தினமருள

அரசிரஸிது வாமொன்றியும் நாதக்கள்

அடர்ந்து சூழ்சடைமுடி கோஜம்.. என்கிறுர்

அகாரமெனும் அக்ஷரக் குறியீடே, ஆதிவஸ்த்து, மூலவஸ்து, விந்து வஸ்து பூரணவஸ்த்து, சிவன் சிரஸின் ஜடை, முடி, கோஜம் எனப்பெயரமையப் பெற்ற அமுரியெனும் அமிர்த ஊரலாகிய அடர்ந்த வஸ்த்துவையடைய, அடைந்த நாதாக்களான மெய் ஞானிகள் சூழ்ந்து அருள் பெற்று வாழ்பவர்களே என்கின்றுர் திருவள்ளுவர் ஞானவெட்டியான் 1500-ல் 875 வது பாடலில்

பூர்வத்திலு தித்தக்கடல் கல்லுப்பாகும்

பூநீரினுப் பதுவுமு ரியுப்பு

வாரறிந்து முப்பொருளு மூன்றுப்பாகும்.. என்கிறுர்.

வாசக அன்பர்கட்கு ஓர் அரிய ரகசியத்தை மறைக்காமல் உண்மையை உருதியுடன் மனநிறைவின் துணிவுடன் கூறுகிறேன். ஆனுலவரவவராய்ச்சி சிந்தனைக்கு தகுந்தவாறு. கல்லுப்பென்பது யாருமறியக் கூடாத ரகஸியமெனச் சகலச் சித்த நூல்களிலுங் கூறப் பட்டுள்ளது உண்மையே. ஆயினும் அதன் விளைவுஸ்தானங் கூளுதுக் கல்லுப்பு எது என்பதை மட்டுந் தெளிவாகக் கூறுகிறேன் இதே முப்புக்கட்டுரையில் சில விடங்களில் மாறுபடாகக் கூறி யுள்ளேன். கடலும் கல்லுப்பும், ஒரே வஸ்துதான், இரண்டு வஸ்த்து வல்ல. இதற்குத் தனி (சுய) நாதமெனப் பெயர். ஆனுல் கடலுப் பென்பது விந்து (சுய விந்து வல்ல) ஆனதைக் கொண்டே "பூர்வுத்திலுதித்தக் கடல் கல்லுப்பாகும்" என்கிறுர் இந்தக் கட லெனுங் கல்லுப்பாகிய நாதத்தில் விளைவாகிய விந்துவே அமுரியுப்பு இவ்வமுரியெனும் விந்தாகிய உப்பில் விளைவாகிய நாதமெனுப் பூ நீராகிய அமுரிநீர் (அமுரி விந்து. அமுரிநீர்-பூநீர்) ஆகவே கடலெ னுங் கல்லுப்பாகிய நாதம் 1. இந்நாதத்தில் விளைவாகிய (விந்து)

அமுரியுப்பு 2. இவ்விந்து வினுள் விளைந்த அமுரிநீரெனும் பூ நீர் 3. ஆக மூன்று உப்பும் மூன்று பொருளெனக் கூறினுலும், மூன்றும் கல்லுப்பெனும் வஸ்த்துவினுள் விளைவானதால், மூன்ருல்ல ஒன்று தானெனக் கூற ஏதுவாயின. ஆகவே நம சரீரம் உப்பெனும் வஸ்த்துக்களா லியற்கையாய் முடியப்பெற்றக சிவானச் சரீரமென் பதற்குச் சான்றுகள திகமாகக் கூறலாமெனினும் ஓர் சிலச் சான்று களே தருகிறேன் ஞானவெட்டியான் 1500-ல், 1159 வது பாடலில் கடைசி வரிசையில் . . . வந்த வழிக் கண்டறிந்தால் மாய்கையிருள் மாறிடுமே . . . என்றும் 1160 வது பாடல் 3 வது வரி

எண்டிசை யெலாஞ் ஜெனித்த
இந்திரயம் உப்புமயம்
நின்றவுவர் வாரியினுல்
நீடுலக மெலாமூவரே . . .

1161 வது பாடலில்

நியமித்த வாழ்க்கை நிராமயத்துப்புநெறியறியார்

நயமானக்கைப்பு உலகமெலாமிந்தக் காரணமே .என்றும்

1162 வது பாடலில்

உப்பு மயம் அப்புமயம் ஓகோநாத விந்தின் மயம்
இப்புவியெலாஞ் ஜெனித்த யிந்திரியம் வாழ்க்கைமயம்
கைப்பதுயில்லாமல் ஜெகங்கண்டதென்ன காண்கிலென்ன
முப்பதுகாண் ஆதியிலே முடித்து வைத்தாரீசனுமே !

என்கிருர் . . . எனவே நாம் வந்த வழியெனும் சரீரமுற்பத்தியாக மூல முதற் வித்துவான வஸ்த்து நாத விந்தே. பின் விந்து நாதமாகவும் மாறியமைந்த விபரம் கண்டறிந்து வழிமுறைகளோடுச் செயல் பட்டால் மாய்கையான அழியுமுடலழியா உடலாக மாறி வாழலாம் என்றும் கூறுகிருர் தவிர இப்புவியிலுள்ள ஜீவராசிகளனைத்துமே இந்திரியம் விந்து எனப்படும் உப்பே ஜீவ சடலங்களாகும் இவ் உப்பே உலகெங்கிலும ஆண், பெண்ணெனும் கைப்புக சிவாகிய உவரான நிலங்களாயின இவ்வித முண்டாக்கப்பட்ட உப்பின் வழி முறைகளாகியகைப்பான உப்பே நம் சரீரம்.

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

— *மருத்துவர் : க. வேங்கடேசன்,*

தாய்ப்பால் பெருக:

தாய்ப்பால் இயற்கையாகவே சுரப்பது குறைவாக இருப்பினும், மருந்துகள் உண்பதால் இந்த பால் சுரப்பது குறைவாக இருப்பினும் தினசரி அம்மான் பச்சரிசி செடியின் பூக்கள் 30 கிராம் எடுத்து நீரில் அலசி பசும் பாலில் அரைத்து, அரை தம்ளர் காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். இப்படி ஒரு வாரம் காலை மாலை இரு வேளை செய்துவர தாய்ப்பால் அதிகமாக சுரக்கும். உணவில் அதிகமாக பூண்டு, அகத்திக்கீரை இவற்றை சேர்க்க வேண்டும்.

சகலவிதமான விஷக்கடிகள் நீங்கிட

வன்னி மரம் எளிதில் காணக் கிடைக்காத அரிய மூலிகை. சிவன் கோயில்களில் பெரும்பாலும் இருக்கும். இதன் இலை, காய், பட்டை இவைகளை சேகரித்து எடுத்து உலர்த்தி, இடித்து, வஸ்திர காயம் செய்து அந்த சூரணத்தில் 20 முதல் 30 அரிசி எடை எடுத்து சுத்தமான தேன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 6 வேளை இரண்டு நாட்கள் கொடுத்துவர பாம்புக்கடி விஷம், இடுமருந்தின் விஷம்யாவும் நீங்கும்

இந்தச் சூரணத்தையே தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து சொறி, சிரங்கு, படைகளுக்கு மேற் பூச்சாக போட்டும், உள்ளுக்கு நெய்யில் குழைத்து (5 முதல் 10 அரிசி எடை) கொடுக்க கரப்பான் முதலிய சர்ம ரோகங்கள் விலகும்.

பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கு உணவு:

பிரசவித்த முதல் நாளே மருத்துவ மனைகளில் உண்ண உணவு கொடுக்கிறார்கள். இந்த உணவினை செரிக்கக் கூட இயலாத நிலையில் உள்ள பிரசவித்த பெண்களுக்கு தரக்கூடிய எளிய உணவு அரைக்கீரை பொரியலும், மிளகு ரசமும் தான். அவரைப் பிஞ்சு, கத்தரிப் பிஞ்சு இவற்றை பொரியலாக செய்தும் தரலாம். கடினமாக செரிமானம் ஆகக்கூடிய உணவு வகைகளை பிரசவித்து ஒரு வாரம் ஆன பின்னரே கொடுக்க வேண்டும்.

(தொடரும்)

பற்களைப் பேணுதல்

(இக் கட்டுரையைக் கொண்டுள்ள நூலின் பெயர் – 'இஸ்லாம் காட்டும் ஆரோக்கிய வாழ்வு' ஆசிரியர் – ஏ. எம் அப்துல் அஸீஸ் வெளியீடு – தம்பி புக் சென்டர் 125, இராமசாமித் தெரு, சென்னை-1. விலை ரூ. 7/-)

தந்த சுத்தியன் ருடகஞ் செய்திடிற்
றங்கு கின்றசி லேற்பன நீங்கிடும்
பந்த மாகிய பித்தம கன்றிடும்
பார்வை யானதின் கூர்மை மிகுந்திடும்
தொந்தமான துர் நாற்றம் மகன்றிடும்
தூய தாய்க்கனி வாயு மணத்திடும்
சந்ததம் புகழுந்து முஹம்மதுத்
தம்பிமா மரைக்காயர் சகாயனே!

(அப்துல் மஜீதுப் புலவர்)

இறைவன் மனிதனுக்கு ஓர் ஒப்பற்ற அழகிய உடலமைப்பைக் கொடுத்துள்ளான். அதில் கண், காது, மூக்கு, வாய் என்பன பிரதானமான உறுப்புக்களாகும். நாம் உணவை நன்கு அரைத்து உண்பதற்காகவும், சொற்களைத் தெளிவுடன் உச்சரித்துப் பேசுவதற்காகவும் நாவுக்குத் துணையாக வாய்க்குள் முத்துப்போன்ற பற்களைப் பாங்காக அல்லாஹ் அமைத்துள்ளான். அவைகளைப் பரிசுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது நம் நீங்காக் கடமையாகும்.

பற்களைப் பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு ஆரம்பத்திலேயே முயற்சிக்காவிடில் அதன் மூலம் பற்பல நோய்கள் உண்டாகி, பின்னர் பற்களையே அகற்ற வேண்டிய ஓர் இக்கட்டான நிலை உருவாகலாம். கரி, மண் போன்றவை பற்களின் இயற்கை அழகை ஊறுபடுத்தக் கூடியனவாக இருக்கின்றன. 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்ற பழமொழிக் கிணங்க ஆன்றோர்கள் வேர்களைக் கொண்டு பற்றுலக்கி வந்துள்ளனர்.

இஸ்லாத்தில் 'உஹ' மரத்தின் வேரானது (அராக் குச்சி) பற்றுலக்குவதற்கு ஏற்றதென்று கூறப்பட்டுள்ளது. இதனை 'மிஸ்வாக்' என்று சொல்லப்படும். 'மிஸ்வாக்'

செய்வதனுல் அநேக பல வியாதிகள் நீங்கும் என்பதோடு, பற்கள் என்றென்றும் உறுதியோடும் வெண்மையோடும் காட்சியளிக்கும். அதன் மேன்மையான தும்புகள் பற்களிடையே இருக்கும் அழுக்குகளையும் உணவுத் துணிக்கைகளையும் கிருமிகளையும் அகற்றி ஈறுகளைப் பேணிப் பாதுகாப்பளிக்கிறது. அதிலுள்ள மிருதுத் தன்மையானது கடினமற்ற முறையில் பல் தீட்டுவதற்கு இதம் அளிக்கின்றது. தவிர 'மிஸ்வாக்' செய்வதன் மூலம் இனிய குரல் ஓசை, கூரிய பார்வை, முகப்பொலிவு, மன மகிழ்ச்சி என்பன ஏற்படுகின்றன. இவை யாவற்றைக் காட்டிலும் இது ஒரு முக்கிய 'ஸுன்னத்தாக' (நபி செயலாக) இருப்பதே இதன் உயர்வுக்குச் சிறந்த எடுத்துக் காட்டாகும்.

நபி குல திலகம் (ஸல் - அம்) அவர்களது இதயத்தை (கல்பை) கவனத்திலிருந்து கொண்டு வரப்பட்ட புனித நீரால் வானவர்கள் (மலக்குகள்) கழுவினுர்கள் என்பதும் நபி அவர்களின் பரிசுத்தக் கல்பைக் கழுவிய நீரானது 'உஹா' மரத்தின் வேருக்குத் தனிச் சிறப்பு ஏற்படலாயிற்று. (சீரத்துல் ஹனபிய்யா.)

ஈருலகப் பேரொளி நபி பெருமானுர் (ஸல் - அம்) அவர்கள் 'மிஸ்வாக்' செய்தலைப் பற்றி பின் வருமாறு அருளியுள்ளார்.

1. மூன்று காரியங்கள் எல்லா முஸ்லிம்கட்கும் கடமையாக்கப்பட்டுள்ளன. அவை முறையே பிரதி வெள்ளிக்கிழமையும் குளித்தல், வாசனை பூசுதல், மிஸ்வாக் செய்தல் என்பனவாகும்.
2. தொழுகைக்கான வுழுச் செய்யும்போதும் உணவு உண்ட பின்னும் தங்கள் பற்களைத் துலக்கும் என் கூட்டத்தார் மீது இறைவனின் கருணை உண்டாகுமாக.
3. 'தொழு முன் மிஸ்வாக்' செய்து கொள்ளுங்கள். 'மிஸ்வாக்' செய்யாமல தொழும் எழுபத்தைந்து தொழுகைகளைவிட அது மேன்மையானது.

4. உங்கள் வாய்கள் குர்ஆனின் வழிகளாகும். எனவே 'மிஸ்வாக்' செய்வதன் மூலம் அதனை மணமாக்கி வையுங்கள்.

5. பற்களை நன்ருக 'மிஸ்வாக்' செய்யாவிடின் தந்தங்கள் பாதிக்கப்பட்டு விடும்; அமரர்கள் அருவருப்படைவர்.

6. மூங்கில், மாதுளை, கள்ளி, நாணல் ஆகியவற்றின் குச்சிகளால் பற்றுலக்காதீர்கள். உலரும் தன்மை யில்லாத 'அராக்' குச்சியே சிறந்தது.

7. 'மிஸ்வாக்' செய்வதால் வதனமும் பார்வையும் கூர்மை பெறுவதோடு வாய் சுத்தமாகி அல்லாஹ்வைச் சந்தோசிக்கச் செய்கின்றது.

தவருமல் 'மிஸ்வாக்' செய்துவரும் ஒருவனுக்கு எழுபது நன்மைகள் கிடைக்கப் பெறுவதாக உலமாக்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அவற்றுள் சிலவற்றை இவண் நோக்கு வோம்: (1) சுவாசம் தடையின்றிப் போய் வரும்; (2) தொண்டைக் கரகரப்பையும் சளியையும் போக்கும்; (3) உணவு விரைவில் ஜீரணமாகி இரத்தம் பெருகும் (4) இரைப்பை வலுப் பெறும்; (5) சிந்தனு சக்தி அதி கரிக்கும்; (6) உடலும் உள்ளமும் உறுதிபெறும்; (7) கண் பார்வை தெளிவாகும்; (8) நரை தாமதிக்கும்; (9) விரை வில் முதுமை அணுகாது; (10) 'மிஸ்வாக்' செய்தவனுக்கு மரணத் தறுவாயில் கலிமாச் சொல்ல உடனே நினைவு வரும்; (11) வாயின் துர்நாற்றம் அகன்று அழுக்கும் மஞ்சளிப்பும் நீங்கி பற்கள் பரிசுத்தமடையும்; (12) பல்வலி, தலையிடி, சளி யாவும் நீங்குவதோடு, கல்வியும், அதிகரிக் கும்; (13) 'மிஸ்வாக்' செய்தவனுக்கு 'நபிமார்களின் சுவடொற்றி நடந்தவன்' என்ற சிறப்புப் பெயரும் கிட்டும்; (14) அவனது முகம் ஏனையவர்களிலும் பார்க்கப் பிரகாசம் பொருந்தியதாக மிளிரும்; (15) அதனுல் வானவர்கள், நபிமார்கள் அனைவரும் அவனை நேசிக்கின்றனர்; 16) நியா யத் தீர்ப்பு நாளில் தீர்க்கதரிசிகளுக்கு நல்லாடை அணி விக்கப்படும் போது இவனுக்கும் 'மிஸ்வாக் செய்தவன்'

என்ற ஓர் சிறப்பாடை அணிவிக்கப்படும்; (17) நபிமார் கட்குக் கொடுக்கப்படுவதே போன்ற கண்ணியம், மரியாதை யாவும் 'மிஸ்வாக்' செய்தவனுக்கும் கிடைக்கும்; (18) அவன் இறைவனைத் திருப்திப்படுத்துவதனுல் அவனுக்கு சுவர்கத்தில் தனி வாயில் ஒன்று பிரத்தியேகமாகத் திறக்கப்பட்டு அதன் வழியே அவன் உட்பிரவேசிப்பான்.

[''ஷிபா''... ஓர் அரபுக் கிரந்தம்]

பற்களைப் பேணிட பின்வரும் விஞ்ஞான ரீதியிலான ஒழுங்கு முறைகளையும் கவனத்திற் கொள்ளல் அவசியமாகும்.

1. புளிப் பதார்த்தங்களை உண்ணற்க. இதனுல் பல்லின் மிளிரி அழிந்து பற் கூச்சம் உண்டாகும்.

2. வாயினுற் சுவாசிப்பதால் பல் பழுதடைகின்றது. எனவே மூக்கினுலேயே சுவாசித்தல் வேண்டும்.

3. உணவுக்கு முன்னும், பின்னும் உறங்குவதற்கு முன்னும் பின்னும், மேலும் தேவையான சந்தர்ப்பங்களிலும் பல் துலக்குதல் வேண்டும்.

4. மூரசு உறுதி பெறுவதற்கும், அதில் குருதி யோட்டம் ஏற்படுவதற்கும் தினமும் முரசின் தசையை விரல்களினுலும் நன்ருகத் தேய்த்தல் வேண்டும்.

5. சூடான நீரைப் பருகுதலும், அதிக குளிர்ச்சியான ஆகாராதிகளை அருந்துதலும் பற்களுக்குச் சேதம் விளைவிக்கும். ஆதலால் அவற்றைத் தவிர்த்திடுக.

''உங்கள் பற்களைக் கொண்டே புதை குழிகளைத் தேடிக் கொள்ளாதீர்கள்'' என்று லுக்மான் ஹக்கீம் என்ற மாமேதை கூறியிருப்பதன் கருத்து யாதெனில், நமது பற்களை நாமே கெடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் விரைவில் மரணத்தைத் தேடிக் கொள்கிருேம் என்பதாகும். ''பல் போனுல் சொல் போச்சு'' என்ற முது மொழியும் பற்களைப் பாதுகாப்பதன் அவசியத்தைப் பற்றி வலியுறுத்துகின்றது. எனவே பற்களைப் பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு இஸ்லாம் உணர்த்தியிருக்கும் 'மிஸ்வாக்' செய்யும் நற்பழக்கத்தை எல்லோரும் மேற்கொண்டு முன் சொன்ன பலா பலன்களையும் பாக்கியங்களையும் விரைந்து பெற்றுக் கொள்வோமாக!



முடக்கத்தான்.



செம்பரத்தம் பூ



நீர் ஆரைக்கீரை